EDUCAÇÃO FÍSICA NA AEC

1.º Ciclo do Ensino Básico

Planificação anual — 2026/2027

Atividade Física e Desportiva

São João da Madeira

Documento revisto e atualizado em setembro de 2026

1. Enquadramento e natureza da AEC

A Atividade Física e Desportiva (AFD), enquanto Atividade de Enriquecimento Curricular (AEC) do 1.º Ciclo do Ensino Básico, assume-se como uma oferta de frequência facultativa e de natureza eminentemente lúdica, formativa e cultural, integrada no domínio desportivo. Complementa a formação dos alunos e deve articular-se com o projeto educativo, com a comunidade e com as necessidades concretas de cada escola, sem se confundir com a componente curricular de Educação Física.

A presente planificação atualiza o documento municipal anterior, que se encontrava fundamentado no Despacho n.º 12 591/2006, preservando as experiências e iniciativas locais consideradas relevantes, mas adotando o enquadramento atualmente divulgado pela Direção-Geral da Educação para as AEC e os referenciais curriculares em vigor.

A Portaria n.º 644-A/2015, de 24 de agosto, constitui o enquadramento regulamentar específico atualmente indicado pela DGE para a organização e funcionamento das AEC. A planificação, acompanhamento e avaliação das atividades devem ser assegurados em articulação entre a escola e as entidades envolvidas.

Na dimensão pedagógica, esta planificação toma como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 1.º Ciclo, na versão publicada pela DGE em março de 2026, e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. As próprias AEEF de 2026 clarificam que as aprendizagens curriculares de Educação Física são desenvolvidas no tempo curricular e que as AEC constituem um complemento que não deve ser confundido com esse tempo curricular.

2. Princípios orientadores

- Caráter lúdico e motivador: privilegiar experiências positivas de movimento, jogo, descoberta e expressão.
- Literacia física: favorecer confiança, competência motora, motivação e gosto por uma vida fisicamente ativa.
- Ecletismo e multilateralidade: proporcionar experiências variadas, evitando especialização desportiva precoce.
- Inclusão e diferenciação: ajustar regras, materiais, espaços, tempos e níveis de desafio para garantir participação efetiva de todos.
- Cooperação, respeito e ética: promover fair-play, responsabilidade, autonomia, solidariedade e respeito pela diferença.
- Segurança e bem-estar: organizar a prática de forma segura, progressiva e adequada às condições dos alunos, espaços e materiais.
- Articulação e contextualização: adaptar a planificação às escolas, recursos, projetos municipais, calendário e condições climatéricas.
- Sustentabilidade e ligação ao meio: valorizar espaços exteriores, natureza, mobilidade ativa e preservação ambiental.

3. Finalidades e objetivos gerais

- Desenvolver competências motoras fundamentais, capacidades coordenativas e condicionais de forma adequada à idade.
- Consolidar padrões motores básicos de locomoção, estabilidade e manipulação através de situações diversificadas.
- Promover o gosto pela atividade física regular e a compreensão prática da sua relação com saúde e bem-estar.
- Desenvolver autonomia, criatividade, tomada de decisão e resolução de problemas em contexto motor.
- Cooperar com os colegas, respeitar regras, assumir papéis e lidar de forma construtiva com sucesso e insucesso.
- Proporcionar contacto com diferentes jogos, atividades rítmicas, ginástica, atividades na natureza e modalidades adaptadas.
- Valorizar o património lúdico e desportivo local e favorecer a ligação às infraestruturas e projetos do concelho.

4. Articulação com as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos

As AEEF de março de 2026 organizam, no 1.º Ciclo, o domínio das Atividades Físicas nos subdomínios Perícias e Manipulações, Deslocamentos e Equilíbrios, Ginástica, Jogos, Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas, Atividades na Natureza e Natação. A AEC mobiliza estes referenciais como orientação pedagógica, sem os transformar em programa curricular obrigatório da AEC.

A progressão proposta privilegia, no 1.º e 2.º anos, a consolidação das competências motoras fundamentais; no 3.º e 4.º anos, aumenta a complexidade das situações de Ginástica e Jogos e diversificam-se experiências como atividades rítmicas, natureza e natação. Esta lógica é coerente com as AEEF de 2026, que reforçam a diferenciação, a autonomia, a criatividade, a cooperação e a literacia física.

Áreas do Perfil particularmente mobilizadas: Consciência e domínio do corpo; Bem-estar, saúde e ambiente; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Pensamento crítico e pensamento criativo; Raciocínio e resolução de problemas.

5. Organização das sessões e metodologia

A planificação constitui uma matriz comum. Cada técnico/professor deverá ajustá-la à turma, ao nível de desenvolvimento dos alunos, aos espaços e materiais disponíveis, às condições meteorológicas, às atividades do agrupamento e do município e ao número efetivo de sessões. Mantém-se, como referência operacional do documento municipal, a sessão de 50 minutos.

- Parte inicial (aprox. 8–10 min): acolhimento, apresentação do desafio, ativação geral e jogo breve.

- Parte fundamental (aprox. 30–35 min): aprendizagem por jogos, circuitos, estações, desafios, pares/grupos e formas reduzidas/adaptadas.
- Parte final (aprox. 5–8 min): retorno à calma, breve reflexão, autoavaliação e organização do material.

Metodologicamente, privilegiam-se elevados tempos de participação, tarefas com diferentes níveis de dificuldade, pequenos grupos, feedback breve e específico, exploração guiada e situações em que os alunos possam tomar decisões. A competição, quando utilizada, deverá ser pedagogicamente regulada, equilibrada e subordinada à aprendizagem, cooperação e prazer de participar.

6. Inclusão, diferenciação e segurança

- Garantir uma alternativa funcional para cada tarefa quando existam barreiras motoras, sensoriais, cognitivas, comunicacionais ou emocionais.
- Adaptar dimensão/peso dos materiais, distância, altura, velocidade, número de jogadores, zonas de jogo, regras e tempo de execução.
- Evitar eliminação prolongada nos jogos; preferir reentrada rápida, papéis rotativos e participação contínua.
- Inspecionar previamente espaço e material; estabelecer zonas de segurança, sentidos de circulação e regras de utilização.
- Na ginástica, assegurar progressões adequadas, ajudas quando necessárias e materiais de proteção compatíveis com a tarefa.
- Na natação, cumprir integralmente as regras da instalação, organização por níveis e procedimentos de segurança definidos pelos responsáveis técnicos.
- Em atividades exteriores, adequar intensidade e duração às condições meteorológicas e assegurar hidratação e proteção apropriadas.

7. Acompanhamento e avaliação pedagógica

Por se tratar de uma AEC, o acompanhamento deve ser predominantemente formativo, descritivo e orientado para a participação e o progresso, evitando uma lógica de classificação própria da disciplina curricular. A observação sistemática deve apoiar a adaptação das tarefas e dar feedback aos alunos.

- Diagnóstico inicial: observar experiências prévias, confiança, competências motoras fundamentais, interação social e necessidades de adaptação.
- Acompanhamento formativo: recolher evidências durante jogos, circuitos e desafios; fornecer feedback e reajustar níveis de dificuldade.
- Balanço periódico/global: registar progressos, participação, autonomia, cooperação, segurança e conteúdos que necessitam de continuidade.
- Instrumentos possíveis: grelha breve de observação, registo anecdótico, autoavaliação simples (semáforo/escala visual), desafios de progresso e portefólio de turma.

Indicadores transversais sugeridos: participa com empenho; realiza tarefas com segurança; evidencia progresso motor; coopera e respeita regras; demonstra autonomia; cuida dos materiais e espaços; reconhece práticas associadas a um estilo de vida ativo.

8. Planificação anual — 1.º e 2.º anos

A progressão deve ser diferenciada: no 1.º ano privilegia-se exploração, confiança e controlo básico; no 2.º ano aumenta-se precisão, combinação de ações, autonomia e complexidade das regras.

Domínio / tema	Aprendizagens e objetivos	Propostas de atividades / estratégias	Calendarização	Sessões*
Perícias e manipulações	Lançar, receber, rolar, driblar, pontapear e conduzir objetos, ajustando força, direção e precisão; coordenar ações com diferentes materiais.	Estações com bolas, arcos, cordas, balões e raquetes; alvos; desafios individuais e a pares; jogos de manipulação com variantes de distância, tamanho e trajetória.	1.º e 2.º semestres	24
Deslocamentos, saltos e equilíbrios	Combinar correr, saltar, rastejar, transpor, mudar de direção e equilibrar-se em diferentes bases e percursos, com controlo corporal e segurança.	Circuitos motores; percursos de aventura; estafetas cooperativas; jogos de perseguição; equilíbrios estáticos/dinâmicos; sequências simples.	1.º e 2.º semestres	22
Jogos e jogos tradicionais	Participar em jogos simples, compreender e respeitar regras, ajustar ações ao objetivo, cooperar e tomar decisões básicas.	Jogos de perseguição, oposição simples, cooperação, precisão e bola; jogos tradicionais/populares; equipas pequenas; regras progressivas e sem eliminação prolongada.	1.º e 2.º semestres	22
Atividades rítmicas expressivas	Explorar ritmo, espaço, níveis, direções e relação com os outros; combinar movimentos em sequências e pequenas coreografias.	Jogos rítmicos; movimento com música; danças de roda e tradicionais; criação de sequências; preparação de momentos festivos sem substituir a exploração criativa.	1.º e 2.º semestres	14
Atividades na natureza / orientação	Realizar percursos simples, reconhecer sinais e referências, cooperar e respeitar regras de segurança e preservação do ambiente.	Caça ao tesouro; percursos no recreio/parque; orientação por pistas; desafios cooperativos; educação ambiental e mobilidade ativa.	Preferencialmente 2.º semestre	6
Atividades alternativas e projetos	Experimentar práticas diversificadas e conhecer recursos/modalidades existentes no concelho.	Sessões experimentais, desporto adaptado, iniciativas municipais, visitas/atividades em infraestruturas locais e projetos interdisciplinares.	Ao longo do ano	5

** Número indicativo, a ajustar ao calendário escolar, projetos, espaços, condições meteorológicas e necessidades de cada turma.*

9. Planificação anual — 3.º ano

Em alinhamento com as AEEF 2026, a AEC reforça Ginástica e Jogos e diversifica experiências noutros subdomínios, mantendo o caráter lúdico e complementar.

Domínio / tema	Aprendizagens e objetivos	Propostas de atividades / estratégias	Calendarização	Sessões*
Jogos / jogos pré-desportivos	Ajustar a iniciativa e as ações motoras à situação de jogo; cooperar, ocupar espaços, passar/receber, finalizar e defender em formas simples e adaptadas.	Jogos coletivos com bola, perseguição, oposição e raquete; 2x2/3x3; jogos condicionados; princípios comuns antes da especialização por modalidade.	1.º e 2.º semestres	24
Ginástica	Realizar e encadear habilidades gímnicas básicas no solo e em aparelhos, com fluidez, controlo e segurança.	Rolamentos e apoios adequados ao nível; equilíbrios; saltos; circuitos; sequências de 3–5 elementos; trabalho a pares e estações.	1.º e 2.º semestres	14
Atividades rítmicas expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios de acordo com ritmo/tema; criar e apresentar sequências em grupo.	Danças tradicionais e contemporâneas adaptadas; composição de pequenas sequências; espelho, cânone e exploração do espaço.	1.º e 2.º semestres	10
Atletismo e desafios individuais	Desenvolver corrida, salto e lançamento em desafios adequados, valorizando progressão pessoal, técnica global e segurança.	Corridas curtas e de resistência lúdica; estafetas; saltos em comprimento/altura adaptada; lançamentos com materiais leves.	Preferencialmente exterior	8
Jogos com referência a modalidades	Transferir competências comuns para formas reduzidas de futebol, andebol, basquetebol e voleibol, sem especialização precoce.	Mini-jogos, estações técnicas integradas em jogo, alvos, manutenção de posse, progressão e finalização; regras simplificadas.	Ao longo do ano	16
Atividades na natureza / alternativas	Resolver percursos e desafios de orientação; conhecer novas práticas e recursos desportivos locais.	Orientação, percursos cooperativos, atividades de exterior, desporto adaptado e experiências em modalidades/infraestruturas do concelho.	2.º semestre / projetos	6

** Número indicativo, a ajustar ao calendário escolar, projetos, espaços, condições meteorológicas e necessidades de cada turma.*

10. Planificação anual — 4.º ano

A natação municipal é preservada como elemento distintivo. A distribuição das restantes sessões deverá ser articulada com a carga efetiva da piscina e com o calendário de cada turma.

Domínio / tema	Aprendizagens e objetivos	Propostas de atividades / estratégias	Calendarização	Sessões*
Jogos / jogos pré-desportivos	Consolidar tomada de decisão, cooperação, ocupação do espaço e habilidades técnico-táticas fundamentais em jogos adaptados.	Formas reduzidas e condicionadas; jogos de invasão, rede/parede, precisão e oposição; equipas pequenas e papéis rotativos.	1.º e 2.º semestres	16
Ginástica	Consolidar sequências no solo/aparelhos, combinando habilidades com maior autonomia, controlo, fluidez e segurança.	Circuitos; sequências individuais/a pares; equilíbrios, saltos e rotações adequados; criação orientada e observação entre pares.	1.º e 2.º semestres	8
Natação — adaptação e segurança aquática	Deslocar-se com segurança no meio aquático; consolidar respiração, imersão, flutuação, equilíbrio, propulsão e entradas adequadas ao nível.	Grupos por nível; jogos aquáticos; deslizes; propulsão ventral/dorsal; coordenação respiratória; progressões técnicas individualizadas.	Ao longo do ano, conforme organização municipal	35
Natação — progressão técnica	Nos níveis adequados, aperfeiçoar coordenação global de crol e costas, partidas/viragens simples e eficiência do deslocamento, sem comprometer segurança e confiança.	Progressões técnicas curtas, tarefas por nível, feedback individual, percursos e desafios aquáticos. Os objetivos concretos são definidos pela equipa técnica da natação.	Ao longo do ano	integrado
Atividades rítmicas expressivas	Criar e executar sequências com ritmo, expressividade, relação com pares/grupo e autonomia crescente.	Danças, sequências temáticas, criação em pequenos grupos e apresentações integradas em projetos da escola/município.	1.º e 2.º semestres	8
Jogos com referência a modalidades	Aplicar competências motoras e princípios comuns em futebol, andebol, basquetebol, voleibol e atletismo adaptados à idade.	Mini-jogos e desafios; técnica em contexto; cooperação/oposição; progressões simples e regras adaptadas.	Ao longo do ano	16
Atividades na natureza / alternativas	Realizar percursos, cooperar, tomar decisões e respeitar segurança/ambiente; experimentar práticas diversificadas.	Orientação, percursos no exterior, desporto adaptado, atividades alternativas e experiências em infraestruturas/modalidades locais.	Preferencialmente 2.º semestre	6

** Número indicativo, a ajustar ao calendário escolar, projetos, espaços, condições meteorológicas e necessidades de cada turma.*

11. Atividades interescolas e projetos municipais

Mantêm-se, a partir da planificação municipal de base, as seguintes iniciativas, sujeitas a confirmação anual de datas, parceiros, condições logísticas e enquadramento pedagógico:

Semana do Desporto Adaptado: 30 de novembro a 4 de dezembro; a realizar nas escolas, por cada professor.

Torneio de Futebol Feminino: Data a articular com a Associação de Futebol de Aveiro; destinado aos 3.º e 4.º anos.

Projeto SuperQuinas: Data a articular com a Associação de Futebol de Aveiro; atividades nas escolas.

Marchas Populares de São João: Data a articular com a Comissão de Festas de São João.

12. Gestão da planificação

- A distribuição de sessões é indicativa e deve ser ajustada ao calendário escolar de 2026/2027.
- As atividades podem ser alternadas ao longo dos semestres para responder às condições meteorológicas e disponibilidade de espaços, evitando uma sequência rígida de modalidades.
- As decisões de adaptação devem preservar a continuidade das aprendizagens, o equilíbrio entre experiências e o elevado tempo de prática.
- Os técnicos/professores devem articular, sempre que possível, com o professor titular de turma, evitando sobreposição desnecessária com a Educação Física curricular.
- As atividades festivas podem constituir contextos de aplicação das aprendizagens. Devem promover o tempo destinado à exploração, aprendizagem e participação de todos.

13. Referências legais e curriculares

- Portaria n.º 644-A/2015, de 24 de agosto — regras de funcionamento dos estabelecimentos públicos de educação pré-escolar e do 1.º CEB e da oferta de AAAF, CAF e AEC.
- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, na redação em vigor — currículo dos ensinos básico e secundário e princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação.
- Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho — referenciais curriculares, incluindo o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais.
- Direção-Geral da Educação — AEC: Enquadramento, Legislação, Orientações Programáticas e Acompanhamento/Avaliação.
- Direção-Geral da Educação (março de 2026) — Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos: Educação Física, 1.º Ciclo, 1.º a 4.º anos.
- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória — referencial para o desenvolvimento das áreas de competências dos alunos.

- MARIA, A. et al. (2007). Atividade Física e Desportiva — 1.º Ciclo do Ensino Básico: Orientações Programáticas. Ministério da Educação. Mantida como referência histórica/pedagógica, não como enquadramento legal atual.